www.takbook.com

پنجاه نکته کلیدی
50 Key Points

50

مدیریت استرس شغلی

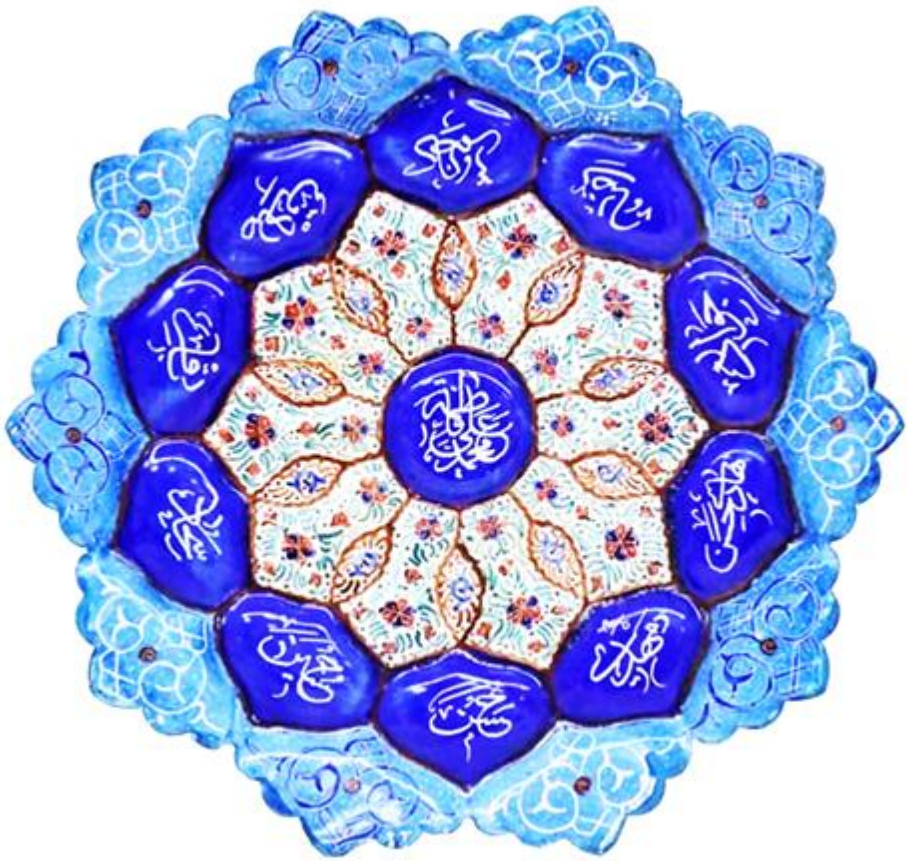
دکتر علی اصغر صفری فرد
دکتری تخصصی [Ph.D] مدیریت

۱۴۰۱

www.takbook.com

بهترین سلام ها و درودهای خداوند، فرشتگان، عرفا و صلحا

تقدیم به روح مطهر خواجه دو عالم، حضرت رسول اعظم (ص) و خاندان گرانقدرش (ع)



www.takbook.com

مدیریت استرس شغلی

(پنجاه نکته کلیدی)

دکتر علی اصغر صفری فرد

دکتری تخصصی (Ph.D) مدیریت

نویسنده و مدرّسِ

دورهای آموزشی مدیریت کاربردی نوین

safarifardas@Gmail.com

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴

www.takbook.com

سوابق تدریس دکتر علی اصغر صفری فرد (Ph.D)

نویسنده و مدرّسِ دوره های آموزشی مدیریت کاربردی نوین

۱. صنایع الکترونیک ایران (صاایران- وزارت دفاع)
۲. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
۳. دانشگاه علوم پزشکی ایران
۴. مرکز تحقیقات و بانک فرآورده های پیوندی ایران - دانشگاه علوم پزشکی تهران
۵. مرکز رشد بیوتکنولوژی دارویی- دانشگاه علوم پزشکی تبریز
۶. مجتمع تولیدی تحقیقاتی انستیتو پاستور ایران
۷. موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی
۸. موسسه عالی آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون
۹. پژوهشگاه رویان
۱۰. مجتمع فولاد چادرملو- اردکان یزد
۱۱. شرکت خودروسازی زامیاد
۱۲. شرکت داروسازی دکتر عبیدی
۱۳. شرکت داروسازی ثامن- مشهد مقدس
۱۴. شرکت داروسازی شهید قاضی- تبریز
۱۵. شرکت داروسازی هلال ایران (سها)
۱۶. شرکت داروسازی فارابی – اصفهان

Safari Fard
09122137144

www.takbook.com

۱۷. شرکت داروسازی شفا
۱۸. شرکت داروسازی ابوریحان
۱۹. شرکت لابراتوارهای سینادارو
۲۰. شرکت داروسازی لقمان
۲۱. شرکت فراورده‌های پویش دارو - پارک فناوری سلامت پردیس
۲۲. گروه شفا فارمد (برکت)
۲۳. شرکت تولید مواد اولیه داروپخش (تماد)
۲۴. شرکت داروسازی اکتو ورکو - شهرک صنعتی بهارستان کرج
۲۵. شرکت داروسازی فارما شیمی
۲۶. گروه صنعتی مینو
۲۷. شرکت داروسازی ایران هورمون
۲۸. شرکت داروسازی جابرابن حیان
۲۹. شرکت داروسازی توفیق دارو
۳۰. شرکت داروسازی رازک
۳۱. شرکت شیمی دارویی داروپخش
۳۲. شرکت داروسازی ارسطو-ساوه
۳۳. شرکت داروسازی آوه سینا- ساوه
۳۴. شرکت داروسازی اکسیر- بروجرد
۳۵. شرکت طبیب درمانِ پژوهش قلب- کاشان
۳۶. شرکت زیست فناوری کوثر- کرج
۳۷. شرکت داروسازی آرین سلامت سینا- اشتهارد
۳۸. شرکت داروسازی پدیده شیمی جم- اشتهارد
۳۹. شرکت داروسازی هستی آریا شیمی - اش‌تهارد
۴۰. شرکت طبیعت زنده (سینره)- اشتهارد
۴۱. شرکت داروسازی نشاط دارو - شهرک صنعتی مامونیه ساوه
۴۲. شرکت داروسازی فارما زند - محمد شهر کرج
۴۳. شرکت داروسازی آنی درمان - شهرک صنعتی بهارستان کرج
۴۴. شرکت میلان پارس فارمد- تبریز
۴۵. شرکت فناوری بن یاخته های رویان
۴۶. بسیج جامعه پزشکی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

Safari Fard 09122137144

www.takbook.com

۴۷. کانون بسیج جامعه پزشکی سازمان انتقال خون ایران
۴۸. انجمن تولید کنندگان و صادرکنندگان تجهیزات و ملزومات پزشکی و دارویی
۴۹. انجمن علمی جراحان عمومی ایران
۵۰. انجمن تالاسمی ایران
۵۱. شرکت نوآوران سلامت ارژنگ
۵۲. گروه صنعتی مهر ابرار
۵۳. شرکت مادر تخصصی پالایش و پژوهش خون
۵۴. شرکت پالایش خون
۵۵. ستاد مرکزی سازمان انتقال خون ایران
۵۶. اداره کل انتقال خون استان تهران
۵۷. اداره کل انتقال خون استان خراسان رضوی
۵۸. اداره کل انتقال خون استان خراسان شمالی
۵۹. اداره کل انتقال خون استان سمنان
۶۰. اداره کل انتقال خون استان کهکیلویه و بویراحمد
۶۱. مرکز پلاسمافرزیس بیودارو
۶۲. مرکز پلاسمافرزیس داروپلاسما ایرانیان- قائمیه
۶۳. مرکز پلاسمافرزیس دایا آرین پلاسما- شهر ری
۶۴. مرکز پلاسمافرزیس خوارزمی- اسلام شهر
۶۵. موسسه آموزشی افق فارمد
۶۶. موسسه آموزشی نوآوران صنعت پویای پیشرو
۶۷. موسسه آموزشی آفاق صنعت
۶۸. موسسه آموزشی دانش پویان
۶۹. موسسه آموزشی تسهیلگران توسعه تفکر
۷۰. آکادمی مدیریت دانش نوین
۷۱. موسسه آموزشی فیدار دانش
۷۲. موسسه آموزشی معیار دانش اصفهان
۷۳. موسسه آموزشی حامیان توسعه اصفهان
۷۴. مدیریت بهین آفرین رهیار یزد
۷۵. موسسه آموزشی نوین پارسیان کرج
۷۶. مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران

Safari Fard 09122137144

www.takbook.com

Safari Fard
09122137144

www.takbook.com

۱) نگرانی افراد نسبت به کار، خانواده، مشکلات اجتماعی و اقتصادی، نیازهای گوناگون، توقع سازمان از کارکنان، نگرانی به دلیل منسوخ شدن معلومات و مهارت ها، عدم امنیت شغلی، عدم ایمنی شغل، مشکلات مدیریت وتوقعات کارکنان، نرخ بالای بیکاری و ... همگی موجب شده است افراد از لحظه ی بیداری تا هنگام خواب، همواره دچار هیجان ها، تنش ها، بیم ها وامیدهای گوناگون باشند که برخی اوقات با ظرفیت بدنی- روانی آن ها متناسب نیست و آن ها را دچار فشار عصبی می کند.

۲) یک شغل مناسب و سالم شغلی است که فشاری را که بر فرد وارد می کند، برای میزان توانایی، میزان کنترل فردی و مشکلاتی که برایش پیش می آید، مناسب باشد و از توان او خارج نباشد!

۳) با این که سلامت کاری صِرفا به معنی نبود بیماری و ناتوانی نمی باشد اما سلامتی فیزیکی و ذهنی کامل، موقعیت اجتماعی و محیط خوب کاری را شامل می شود و فرد نباید در آن محیط احساس ناراحتی و ضعف داشته باشد.

۴) استرس (Stress) به معنای نیرو، فشار، اجبار است و واژه استرس از لغت Stringer به معنی "سختی" گرفته شده است.

۵) استرس، پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی، (وارد شدن فشارهای روحی و جسمی) به صورت رفتار روانی یا جسمانی از خود بروز می هد.

۶) استرس، پاسخی غیر اختصاصی است. به این معنی که عامل استرس زا هر چه باشد (بیرونی یا درونی) و فرد در معرض استرس نیز هرکه باشد، بدن انسان در واکنشی که نشان می دهد، همواره از الگوی عام، یکسان و معینی پیروی می‌کند. به بیان دیگر هرگاه عاملی موجب شود که بدن دچار تنش شود و ثبات و تعادلش را از دست دهد، به طور خود به خود پاسخ (واکنش هایی) نشان می دهد تا تعادل از دست رفته را باز گرداند و به حالت پیشین و همیشگی خود برسد.

۷) فرد بر اثر محرک های خارجی از وضعیت و حالت معمول خود خارج می شود و می کوشد خود را با آن ها منطبق و سازگار نماید.واکنش روان تنی حاصل از این تلاش استرس نام دارد.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

۸) استرس با اضطراب کاملا یکسان نیست زیرا اضطراب بیشتر جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفا حالتی روانی نیست و دارای جنبه های روانی- جسمی است.

۹) رویدادهای هیجان آور خوشایند همان اندازه واکنش در بدن به وجود می آورند که رویدادهای ناخوشایند می‌توانند ایجاد کنند. یک خبر بسیار هیجان آور، همان اندازه استرس ایجاد می‌کند که یک خبر بد ایجاد می‌کند.

۱۰) سطحی از استرس که موجب انگیزش و تلاشِ فرد در جهت نیل به اهداف سازمانی شود از دیدگاه رفتار سازمانی برای سازمان مفید است و باعث افزایش عملکرد می شود.

۱۱) مدیران باید به این امر مهم توجه داشته باشند که اگر کارکنان هیچ گونه فشار عصبی در کار خود احساس نکنند، ممکن است پس از مدتی خلاقیت و نوآوری آن ها کاهش پیدا کند.

۱۲) با وجود این که استرس مثبت نیز وجود دارد و نباید به استرس به عنوان یک پدیده منفی نگریست، زمانی که از استرس صحبت می شود بیشتر به عوارض و جنبه های منفی آن توجه می‌شود!

۱۳) استرس شغلی، پاسخ‌های فیزیکی و احساسی مضرّی هستند که وقتی الزامات کار مطابق توانایی‌ها، منابع یا نیازهای کارکنان نیستند، به وقوع می‌پیوندند و ممکن است به بیماری و جراحت کارکنان هم منجر شوند.

۱۴) مفهوم استرس شغلی غالبا با چالش اشتباه گرفته می‌شود، اما این مفاهیم یکسان نیستند. چالش به لحاظ فیزیکی و روانی انرژی‌بخش است و به افراد انگیزه می‌دهد تا مهارت‌های جدیدی را بیاموزند و در شغل‌شان استاد شوند. وقتی افراد بر چالشی غلبه می‌کنند، احساس رضایت دارند و این احساس برای کار سالم و ثمربخش مهم است.

۱۵) در هر یک از موقعیت‌های شغلی، از ما انتظار می‌رود که سطح مشخصی از توان، انرژی، تمرکز و منابع در اختیار خود را برای ایفای وظایف شغلی خود صرف کنیم. اگر این انتظارات، فراتر از منابع در دسترس‌مان باشند، ما استرس شغلی را تجربه می‌کنیم.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

۱۶) برخی از نشانه های استرس عبارتند از: نگرانی، کج‌خلقی، کم حوصلگی، سردرد مزمن، تغییر ضربان قلب، خستگیِ جسمی، بی خوابی و اختلالات خواب، خشم و پرخاشگری، فشار در سینه، اختلالات گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی‌اشتهایی، داغ شدن و یا سرد شدن بدن، لرزش بدن و دست ها، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر آهنگ تنفس، تکرّر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، غمگینی، آه کشیدن، کناره‌گیری اجتماعی، تمایل به تنهایی، آشفتگی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت، از دست دادن میل جنسی، استفاده از الکل یا مواد مخدر برای تحمل مشکلات و ...

۱۷) تبعات فیزیولوژیک استرس شغلی، شبیه همان تبعاتی است که در زندگی شخصی خود نیز، به همراه استرس تجربه می‌کنیم. ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، بیماری‌های مختلف، افزایش فشار خون، سر درد و تجربه‌ی درد در سایر بخش‌های بدن، از جمله تبعات فیزیولوژیک استرس هستند.

۱۸) نشانه های استرس در افراد متفاوت هستند یعنی در فردی استرس باعث کاهش وزن می شود و در فرد دیگر استرس دلیل مشکلات معده و گوارشی خواهد بود. حتی در بعضی آقایان استرس شغلی، در نهایت منجر به ریزش موی سر و جوش های روی صورت می شود.

۱۹) در کنار اثرات فیزیولوژیک استرس شغلی، اثرات روان شناسی آن هم وجود دارند که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به ایجاد اضطراب، افسردگی، افزایش تحریک‌پذیری، کاهش اعتماد به نفس و ضعف در کارکردهای حافظه اشاره کرد.

۲۰) استرس شغلی در نهایت خود را به شکل رفتارهای ناکارآمد بروز می‌دهد. کسانی که تحت فشار استرس شغلی هستند، بیشتر جرّ و بحث می‌کنند. رفتارهای تکانشی بیشتری از خود بروز می‌دهند و در دام فرسایش قدرت اراده گرفتار می‌شوند. این فرسایش خود را در قالب رفتارهایی مانند بی‌دقتی در رانندگی، رفتارهای خارج از منش و شخصیت فرد، ریسک‌های غیرضروری و سریع از کوره در رفتن یا گریه‌های ناخواسته نشان می‌دهد.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

۲۱) یکی از عمیق‌ترین تبعات رفتاری استرس شغلی، استعفای عاطفی و کاهش تعلق شغلی است. تأخیرهای عامدانه در رسیدن به محل کار، وقت تلف کردن در زمان ناهار و طولانی کردن مقاطع استراحت و نیز کاهش تعامل با سایر همکاران، از جمله مصداق‌های کاهش دلبستگی به شغل است.

۲۲) عواملی که باعث استرس شغلی در محیط کار می‌شوند را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد: الف- عوامل فردی: مثل تضاد در نقش، ابهام در نقش، تعارض در هدف های فردی، اتفاقات غیر منتظره شخصی و مسائل اقتصادی، ب- عوامل سازمانی: شامل ساختار سازمانی، فرآیندهای سازمانی، خط‌مشی‌های سازمانی، عوامل ارتباطی، الزامات شغلی، شرایط فیزیکی سازمان و مراحل حیات سازمان، ج- عوامل محیطی: شامل عوامل اقتصادی، عوامل سیاسی و عوامل تکنولوژیکی.

۲۳) بر طبق یک مکتب فکری، تفاوت در مشخصات فردی مانند شخصیت و شیوه سازگاری فرد، مهم‌ترین عوامل در ایجاد استرس کاری در افراد است. به عبارت دیگر، چیزی که برای یک نفر استرس‌زا است ممکن است برای دیگری مهم نباشد. این دیدگاه راه کارهای پیشگیرانه‌ای را به دنبال داشته است که تمرکز بر کارمندان و راه هایی برای کمک به آن ها برای سازگاری با موقعیت های مختلف شغلی است.

۲۴) در معرض شرایط کاری پراسترس بودن (استرس‌زاهای شغلی)، تأثیر مستقیمی بر امنیت و سلامت کارکنان دارد، اما عوامل فردی و دیگر عوامل موقعیتی هم می‌توانند در این میان مداخله کنند تا این تأثیر را قوی‌تر یا ضعیف‌تر سازند. برخی از موارد شرایط کاری همانند طراحی وظایف، شیوه ی مدیریت، روابط بین افراد، نگرانی های شغلی و ... ممکن است منجر به استرس شوند.

۲۵) طراحی وظایف: کار سنگین، زمان استراحت کم، ساعات کاری طولانی و کار شیفتی، وظایف پر جنب‌وجوش همیشگی و کم‌اهمیت، نداشتن مهارت‌های مورد نیاز و نداشتن حس کنترل بر شرایط.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

۲۶) شیوه‌ی مدیریت: عدم مشارکت کارکنان در تصمیم‌گیری، ارتباطات ضعیف در سازمان، عدم وجود سیاست‌های دوست دار خانواده

۲۷) روابط بین افراد: محیط اجتماعی بد و عدم وجود حمایت یا کمک از سوی همکاران و ناظران.

۲۸) نقش‌های شغلی: انتظارات شغلی متضاد یا نامطمئن، مسئولیت زیاد، داشتن سِمت‌های مختلف.

۲۹) نگرانی‌های شغلی: عدم وجود امنیت شغلی و فرصت رشد، پیشرفت یا ارتقا و تغییرات سریعی که کارکنان آمادگی آن ها را ندارند.

۳۰) ساختار و جوّ سازمانی: ساختارهایی که قدرت تصمیم‌گیری بیشتری به کارکنان خود می‌دهند استرس کمتری ایجاد می‌کنند.

۳۱) نگرانی‌های محیطی: شرایط فیزیکی نامطلوب یا خطرناک مانند شلوغی، سروصدا، آلودگی هوا یا شرایط ارگونومیک.

۳۲) ابهام نقش: وضعیت شغلی معینی که در آن پاره‌ای اطلاعات لازم برای انجام شغل به طور مطلوب نارسا یا گمراه کننده‌اند. ابهام نقش در واقع زمانی به استرس می‌انجامد که فرد را از بهره‌وری و پیشرفت باز می‌دارد.

۳۳) گران باری نقش: اگر فرد نتواند از عهده انجام کاری که بخشی از شغل معینی است برآید، دچار استرس خواهد شد.

۳۴) کم باری نقش: در این وضعیت از مهارت های فرد به طور کامل استفاده نمی‌شود.

۳۵) ناسازگاری نقش: هنگامی اتفاق می‌افتد که پذیرش مجموعه‌ای از الزامات شغلی با پذیرش مجموعه‌ای دیگر در تضاد است.

۳۶) سطوحی از استرس ممکن است به بهتر شدن عملکرد کاری کمک کنند. وقتی استرس وجود نداشته باشد کارکنان دچار تنبلی و کسالت می‌شوند. چنان که استرس افزایش پیدا کند عملکرد به سمت بهبود می‌رود و کارکنان آمادگی ذهنی و روانی بالایی برای رویایی با چالش ها پیدا می‌کنند.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

اگر مقدار استرس از سطح بهینه فراتر رود، تقاضاها از توانایی کارکنان بیشتر و در نتیجه سطح عملکرد افت می‌یابد.

۳۷) آموزش مدیریت استرس ممکن است به سرعت نشانه‌های استرس را کاهش دهد مانند مشکلات اضطراب و اختلال درخواب؛ همچنین مزیت به صرفه بودن و سهولت اجرا را دارند. هر چند که برنامه‌های مدیریت استرس دو ضرر مهم هم دارند: اثرات مفید این آموزش ها کوتاه‌مدت هستند، به علاوه این آموزش ها اغلب اهمیت دلایل ریشه‌ای استرس را انکار می‌کنند زیرا بر کارمند متمرکز هستند نه بر محیط.

۳۸) استرس باعث ایجاد عوارض فیزیولوژیکی، عوارض روانی و عوارض رفتاری بسیاری در افراد می‌شود. افرادی که استرس زیادی را تحمل می‌کنند توجه کمتری به انجام کار خود دارند و بنابراین ممکن است به خود و دیگر افراد سازمان آسیب هایی وارد کنند. به طور کلی استرس شغلی بازدهی و بهره‌وری کارکنان را پایین می‌آورد.

۳۹) استرس شغلی علاوه بر تأثیر منفی روی سلامت فرد، بر روی عملکرد شغلی و تعهد سازمانی او نیز تأثیر می‌گذارد. بر این اساس، منطقی است که تک تک افراد شاغل در یک تیم یا یک سازمان و به طور ویژه مدیر و سرپرست تیم یا سازمان بر روی استرس شغلی و راه های کاهش آن، متمرکز شوند و وقت بگذارند.

۴۰) مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان، تحت تاثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می‌شوند و دست به اعمالی می‌زنند که مستقیماً در فعالیت ها و بازدهی سازمان منعکس می‌گردد.

۴۱) مدیریت کردن استرس و استفاده از آن در جهت خلاقیت و حرکت سریع تر به سمت اهداف سازمانی یکی از اهدافی می‌باشد که در سازمان ها رواج پیدا کرده است. سازمان ها با آموزش موثر کارکنان خود و مدیران با هدف شناخت بهتر عوامل به وجود آورنده استرس و مدیریت کردن بهتر آن می‌توانند از استرس های منفی و عواقب آن پیشگیری کنند.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

۴۲) وقتی استرس شغلی در عملکرد شغلی و زندگی فردی مداخله می‌کند و تأثیرات نامطلوبی بر سلامتی می‌گذارد، باید کاری انجام دهید. وقتی نیازها برآورده شوند، قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر خواهید شد. مسائل کوچک می‌تواند خلق و خو را بهبود بخشند، انرژی را افزایش دهند و موجب احساس کنترل شوند.

۴۳) ورزش منظم حتی اگر به وظیفه‌ای روزمره هم تبدیل بشود، باز هم تسکین‌دهنده‌ی قوی استرس است. تمرینات هوازی موجب افزایش ضربان قلب و تعریق می‌شوند، انرژی را افزایش می‌دهند، تفکر را شفاف می‌سازند و ذهن و بدن را آسوده می‌کنند. ۳۰ دقیقه تمرین هوازی روزانه بسیار خوب است. البته در صورت لزوم می‌توانید آن را به دو یا سه بخش هم تقسیم کنید.

۴۴) خوردن غذا در وعده‌های کوچک و مکرر به ثابت نگاه داشتن قند خون، انرژی و تمرکز کمک‌تان می‌کند. این کار جلوی تغییرات خلق‌وخو را می‌گیرد. مصرف الکل موجب بیشتر شدن نگرانی‌ها می‌شود. نوشیدن الکل به منظور کاهش استرس شغلی، ممکن است موجب سوءاستفاده و اعتیاد شود. سیگار کشیدن در هنگام استرس و غرق شدن در کار هم ممکن است به نظر آرامش‌بخش باشد، اما نیکوتین تحریک‌کننده است و موجب نگرانی بیشتر می‌شود.

۴۵) استرس می‌تواند موجب بی‌خوابی شود. بی‌خوابی هم موجب استرس و عدم تعادل احساسی می‌شود. برای خواب‌تان زمان‌بندی داشته باشید؛ هدف‌تان باید ۸ ساعت خواب در شب باشد.

۴۶) روابط نزدیک برای غلبه بر دوره‌های استرس، حیاتی هستند. به اشتراک گذاردن احساسات با اعضای خانواده و دوستان، به ویژه به صورت رو در رو، به تسکین استرس کمک می‌کند. همچنین زمان خود را با تعادل میان کار، خانواده، فعالیت‌های اجتماعی، مسئولیت‌ها و استراحت تقسیم کنید.

۴۷) تعهد بیش از حد برای خود ایجاد نکنید. معمولا افراد تمایل دارند که زمان مورد نیاز برای انجام وظایف را دست‌کم بگیرند. میان کارهایی که «باید» انجام شوند و کارهایی که «بهتر است» انجام

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

شوند، تمایز قائل شوید. وظایفی را که اهمیت کمتری دارند، می‌توانید به انتهای فهرست وظایف منتقل کنید یا اصلا حذف‌شان کنید.

۴۸) سعی کنید منزل را زودتر ترک کنید. رسیدن به محل کار حتی ۱۰ یا ۱۵ دقیقه زودتر هم می‌تواند تفاوت چشمگیری ایجاد کند. دیر رسیدن به محل کار ممکن است استرس را افزایش دهد. در ضمن زمان‌های استراحت منظمی را در طول روز برای خود طرح‌ریزی کنید؛ راه بروید یا ذهن خود را خالی کنید. دور شدن از میز کار یا محل کار برای ناهار بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

۴۹) وظایف را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کنید. اگر کار نامطلوبی را باید به انجام برسانید، آن را سریع‌تر انجام دهید. این کار موجب بهبود کیفیت بقیه‌ی روز کاری می‌شود. به عبارت دیگر پروژه‌ها را به مراحل کوچک تقسیم کنید و هر بار فقط روی یک مرحله تمرکز کنید.

۵۰) مصالحه می‌تواند به کاهش استرس در همه کمک کند. اگر از سایر کارکنان انتظار دارید که تغییر کنند، خودتان هم باید تمایل به تغییر داشته باشید. همچنین سعی نکنید مسائل غیرقابل کنترل، به ویژه رفتار دیگران را کنترل کنید. روی مسائلی تمرکز نمایید که می‌توانید کنترل کنید، از جمله مدیریت خود.

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

فهرست دوره های آموزشی

دکتر علی اصغر صفری فرد

- **دوره های آموزشی مدیریت کاربردی**
- اصول سرپرستی
- راه کارهای تفویض اختیار اثربخش
- چگونه بهترین ها را استخدام کنیم؟
- چگونه بازخورد موثر مدیریتی بدهیم؟
- با اخلاق حرفه ای مدیران آشنا شویم
- سیستم سازی کسب و کار، رکن اساسی مدیریت
- راه کارهای مدیریت تغییر موثر در سازمان
- چگونه یک مدیر حرفه ای باشیم؟
- چگونه یک مدیر موفق باشیم؟

Safari Fardas 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

- پدافند غیر عامل (عمومی)
- طراحی سیستم کنترلی موثر در مدیریت
- ایجاد گروه ها و تیم هایِ کاری موثر
- رفتار صحیح مدیران در مجامع عمومی
- اصول و فنون برگزاری جلسات اثربخش
- هدف گذاری و برنامه ریزی موثر در مدیریت
- حفاظت در سازمان (فیزیکی، گفتار، اسناد)
- بهره مندی موثر از نظام پیشنهادها
- آشنایی با راه کارهای مشتری مداری اثربخش
- نظام رسیدگی به شکایات مشتریان
- رفتار درست با ارباب رجوع
- رفتار درست کارکنان حراست و نگهبانی

- **دوره های آموزشی رفتار سازمانی**

- راه کارهای ایجاد خلاقیت و نوآوری در سازمان
- چگونه فرهنگ سازمانی اثربخش داشته باشیم
- الزامات شهرنشینی و آشنایی با فرهنگ شهروندی
- راه کارهای توسعه رفتار شهروندی سازمانی
- راه کارهای ایجاد و توسعه انگیزه در کارکنان
- راهبردهای مدیریت تعارض سازمانی
- مدیریت دانش و یادگیری سازمانی

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

- آداب رفتار صحیح کارکنان در سازمان
- نقش هوش هیجانی در موفقیت سازمان
- برقراری ارتباطات انسانی و سازمانیِ موثّر
- فرسودگی شغلی و راه های پیشگیری از آن
- استرس و راه کارهای مدیریت استرس شغلی
- راه کارهای ایجاد رضایت شغلی در کارکنان
- رفتار صحیح با کارکنان دشوار، بد قلق، ناسازگار و سمّی

- **دوره های آموزشی سیستم مدیریت کیفیت**

- تولید به هنگام (JIT)
- نظام آراستگی (5S+2S)
- مدیریت کیفیت جامع (TQM)
- سیستم مدیریت کیفیت (QMS)
- حلقه های کنترل کیفیت (QCC)
- مدیریت ریسک کیفیت (QRM)
- مدیریت بهبود مستمر - کایزن (KAIZEN)

Safari Fard 09122137144

safarifardas@Gmail.com
09122137144

www.takbook.com

دکتر علی اصغر صفری فرد

نویسنده و مدرّسِ

دوره های آموزشی مدیریت کاربردی نوین

09122137144

Safari Farid 09122137144

www.takbook.com

مدیریت
شکوفا

"مدیریت شکوفا"

شبکه آموزشی مدیریت کاربردی نوین

@shokofa_management

www.shokofamanagement.blogfa.com

www.takbook.com

"دنیای شکوفا"

GMP, GLP, GSP, HSE, Cleanroom شبکه آموزشی

@shokofa_world

www.shokofaworld.blogfa.com